



ISTITUTO COMPRENSIVO "RINA DURANTE"
MELENDUGNO - BORGAGNE

Scuola dell'infanzia, Scuola Primaria e Scuola Secondaria di primo grado
Sede amministrativa: Via San Giovanni, 1 - 73026 MELENDUGNO Tel. 0832.834021 - Fax 0832.837175
Ambito 18 Codice Meccanografico: LEIC829006 - Codice fiscale 80010880757
Sito web: www.icsmelendugno.edu.it - e mail: leic829006@istruzione.it
e-mail certifica: leic829006@pec.istruzione.it



Sicurezza del lavoro agile

Videoterminali ed ergonomia

**Vademecum per docenti e collaboratori
che operano da postazioni in remoto**

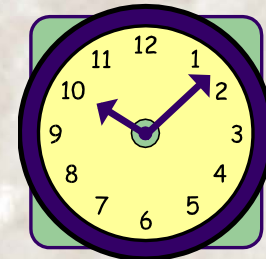
II RSPP
ing. Lorenzo De Pascalis

II DS
avv. Anna Rita Carati

Il lavoro al VDT

Le norme

- Svolgimento del lavoro:
- Il lavoratore ha diritto ad una *interruzione* della sua attività mediante pause ovvero cambiamento di attività.
- Tali interruzioni sono di quindici minuti ogni due ore di applicazione continuativa al videoterminale.





IL LAVORO AL VDT ESPONE A
RADIAZIONI NOCIVE

IL LAVORO AL VDT FA
«PERDERE LA VISTA»

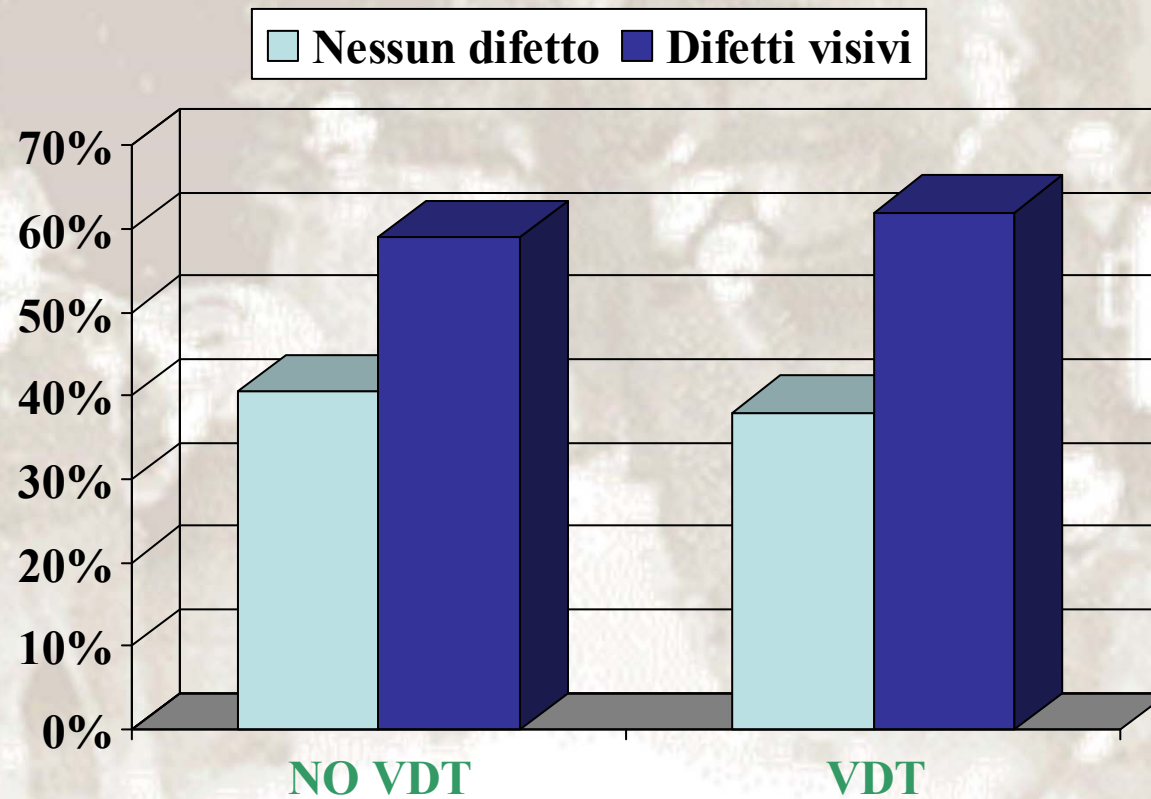
Il lavoro al VDT

Il lavoro al VDT NON espone a radiazioni nocive:

- Le radiazioni ionizzanti (raggi X) si mantengono allo stesso livello dell'ambiente esterno
- Le radiazioni non ionizzanti (campi elettromagnetici) si mantengono al di sotto dei limiti raccomandati (VDT recenti)
- Negli operatori non è stato registrato alcun aumento significativo di danni per la salute e la funzione riproduttiva dovuti alle radiazioni

Il lavoro al VDT

Il lavoro al VDT NON fa "perdere la vista"



Il lavoro al VDT

Gli effetti sulla salute:

- Fatica visiva
- Disturbi muscolo-scheletrici
- Stress

Questi problemi possono essere prevenuti con:

- l'applicazione di principi ergonomici nella progettazione dei posti di lavoro
- comportamenti adeguati da parte dei lavoratori

Il lavoro al VDT

Disturbi visivi

I disturbi oculo-visivi:

- bruciore
- lacrimazione
- secchezza
- senso di corpo estraneo
- ammiccamento frequente
- fastidio alla luce
- pesantezza
- visione annebbiata o sdoppiata
- stanchezza alla lettura



Il lavoro al VDT

Disturbi visivi

Le cause principali:

- Condizioni sfavorevoli di illuminazione
- Impegno visivo statico, ravvicinato e protratto
- Difetti visivi non corretti o mal corretti
- Condizioni ambientali sfavorevoli

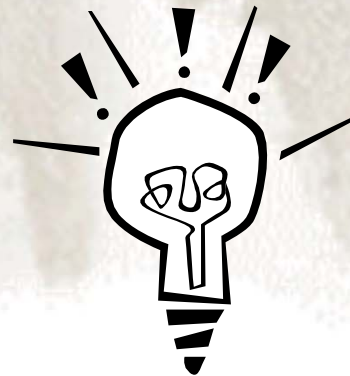


Il lavoro al VDT

Disturbi visivi

Condizioni sfavorevoli di illuminazione:

- Eccesso o insufficienza di illuminazione generale
- Presenza di riflessi da superfici lucide
- Luce diretta proveniente da finestre o fonti artificiali
- Scarsa definizione dei caratteri sullo schermo



Il lavoro al VDT

Disturbi legati all'ambiente

Condizioni ambientali sfavorevoli:

- Inquinamento dell'aria indoor:
 - condizionatori poco efficienti
 - fumo
 - polveri
 - fotocopiatrici
- Secchezza dell'aria

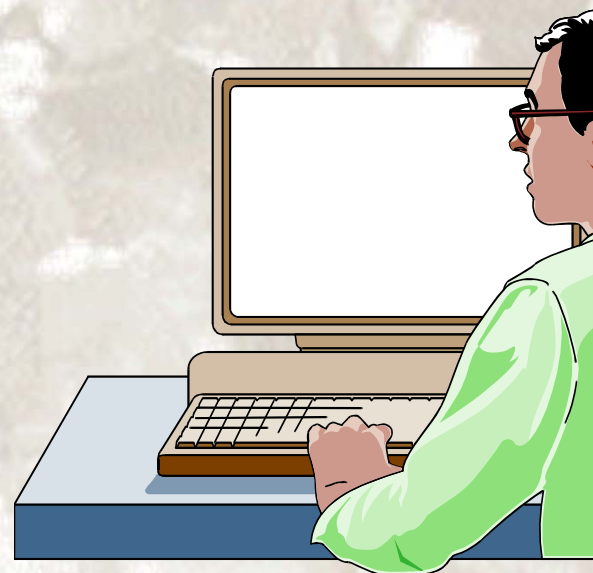


Il lavoro al VDT

Disturbi muscolo-scheletrici

I principali disturbi muscolo-scheletrici:

- Senso di peso o di fastidio
- Dolore e intorpidimento
- Rigidità a
 - collo
 - schiena
 - spalle
 - braccia
 - mani

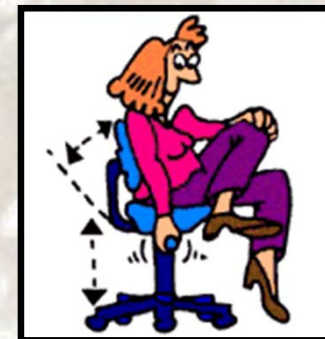


Il lavoro al VDT

Disturbi muscolo-scheletrici

Le principali cause:

- Posizioni di lavoro inadeguate per l'errata scelta e disposizione degli arredi e del VDT
- Posizioni di lavoro fisse e mantenute per tempi prolungati anche in presenza di posti di lavoro ben strutturati
- Movimenti rapidi e ripetitivi delle mani: digitazione o uso del mouse per lunghi periodi



Il lavoro al VDT

La postazione

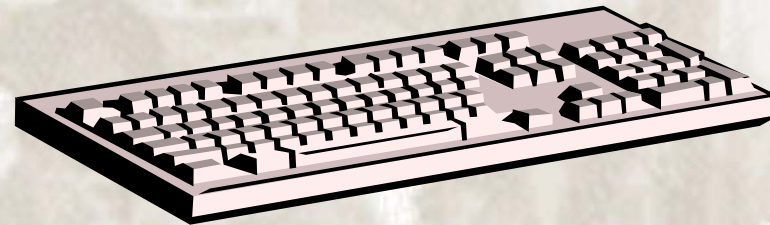
□ Lo schermo:

- È preferibile utilizzare un sostegno separato per lo schermo o un piano regolabile.
- Lo schermo non deve avere riflessi e riverberi che possano causare molestia all'utilizzatore.



Il lavoro al VDT

La postazione



- La tastiera:
 - La tastiera dev'essere inclinabile e dissociata dallo schermo per consentire al lavoratore di assumere una posizione confortevole e tale da non provocare l'affaticamento delle braccia o delle mani.
 - Lo spazio davanti alla tastiera dev'essere sufficiente a consentire un appoggio per le mani e le braccia dell'utilizzatore.

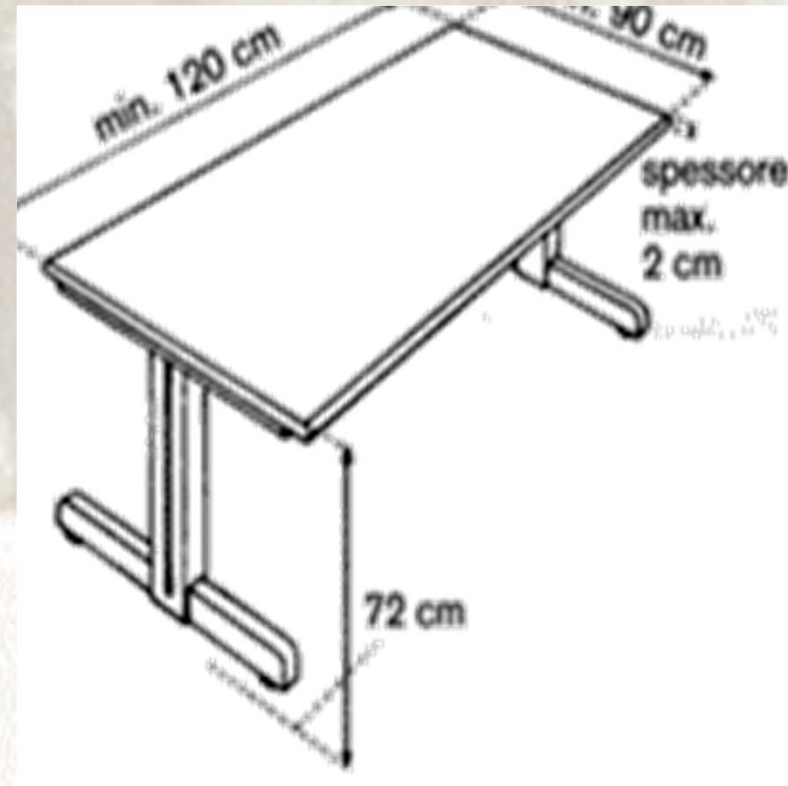
Il lavoro al VDT

La postazione

PIANO DI LAVORO

DEVE ESSERE

- CHIARO
- SE POSSIBILE DIVERSO DAL BIANCO
- NON RIFLETTENTE
- SPAZIOSO



Il lavoro al VDT

La postazione

□ La sedia:

- Il sedile di lavoro dev'essere stabile, permettere all'utilizzatore una certa libertà di movimento e una posizione comoda.
- I sedili devono avere altezza regolabile.
- Il loro schienale deve essere regolabile in altezza e in inclinazione.

Un **poggiapiedi** sarà messo a disposizione di coloro che ne abbiano necessità.

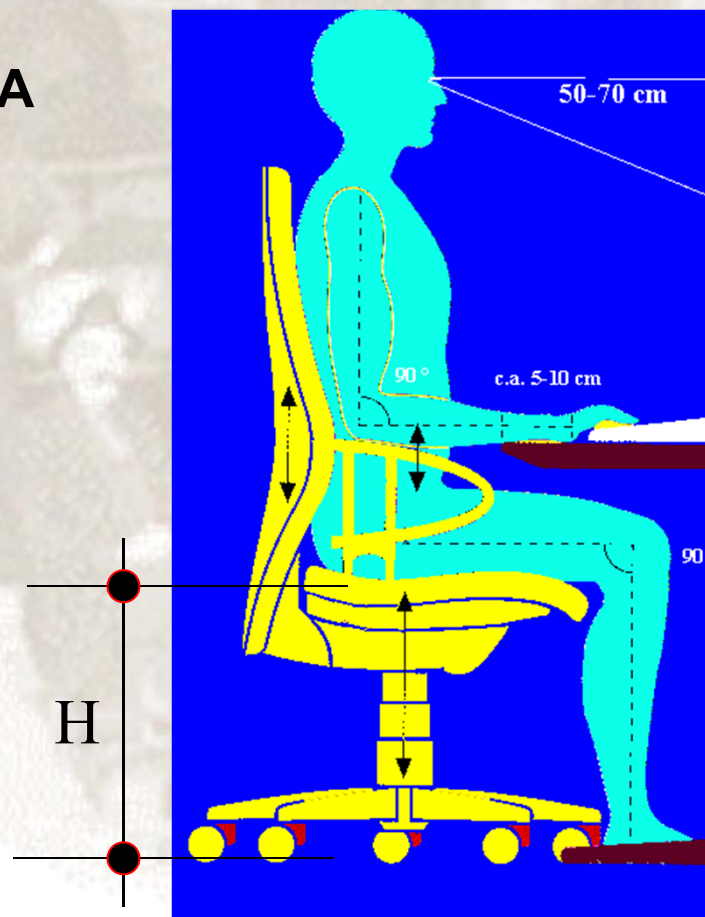


Il lavoro al VDT

La postazione

POSIZIONE DEL SEDILE DA TERRA MISURA DEL SEDILE

Altezza lavoratore (cm)	Altezza seduta da terra (cm)
150 - 155	41
160 - 165	43
170 - 175	46
180 - 185	49
190 - 200	54



Il lavoro al VDT

La postazione

SEDILE DI LAVORO

BRACCIOLI

- Risultano inadeguati per il lavoro al videoterminale



Il lavoro al VDT

Consigli

- Pause e interruzioni:
 - prevedere pause di almeno 15 minuti ogni due ore
 - nelle pause evitare di rimanere seduti e di impegnare la vista (lettura giornale, videogiochi)
 - se possibile, alternare il lavoro al VDT con altri compiti che non comportino visione ravvicinata e che permettano di sgranchire braccia e schiena

